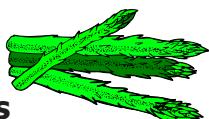


Apples

Buying: Buy apples that are bruise-free and firm to the touch. Bruised apples can decay quickly.

Storing: Handle apples gently to prevent bruising. Store apples in the refrigerator – they'll last up to 10 times longer if refrigerated than if left at room temperature.

Preparing: Sliced apples brown quickly when exposed to oxygen. Coat apple slices and dices in a mixture of 1 part lemon juice to 3 parts water to stave off browning.



Asparagus

Buying: Choose asparagus with firm, crisp stalks. Avoid yellowish asparagus with soft stalks and heads that are beginning to flower.

Storing: Asparagus is very perishable. Wrapped in a damp cloth and placed in a perforated plastic bag in the refrigerator, it will keep for a maximum of 3 days. Blanched asparagus will keep for up to 9 months in the freezer.

Preparing: Before cooking, cut off the base of the stalk. It is not necessary to peel asparagus. However, it should be washed well in cold water to get rid of sand and soil.



Carrots

Buying: Choose firm and brightly colored carrots. Avoid soft and sprouting carrots, as well as those with moist patches.

Storing: Place carrots in a plastic bag or wrap them in a paper towel and store in the refrigerator for up to three weeks.

Preparing: Carrots should be washed or gently scraped. Carrots can be eaten raw or cooked.



Corn

Buying: When buying fresh sweet corn, press on a kernel with your fingernail; if it is fresh, a milky juice will squirt out. Shriveled kernels are a sign that the corn is not fresh. Dark and dried corn silks and dull or yellowed husks also indicate a lack of freshness.

Storing: Husked corn can be stored in a plastic bag in the refrigerator. Fresh corn stands up well to freezing. Corn can be frozen on the cob after 7-11 minute-blanching. The kernels can be frozen on their own (blanch the cob for 4 minutes before removing the kernels.)

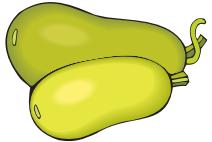
Preparing: Corn can be cooked with or without its husk. Here are good ways to cook fresh corn:

Boiling: Boil corn in water. Add a bit of the husk and a little milk. Cook for 3-4 minutes for small ears and 5-7 minutes for larger ears.

Dry heat: Wrap husked corn in aluminum foil before cooking in the oven or on the BBQ. In the oven cook it for about 35 minutes at 425°F.

Microwaving: Cook corn on the cob for about 3 minutes on high power and let it sit for 5 minutes before serving it.





Calabaza de Invierno (Butternut, Hubbard, Turban, Acorn)

Comprar: Elija calabazas que estén firmes y pesadas para su tamaño, y con la piel brillante, esto indica que estaba madura cuando se cortó.

Guardar: Las calabazas de invierno se deben almacenar lejos de la luz y no se deben exponer al frío o al calor, porque convierten su almidón demasiado rápido. Refrigere las calabazas de invierno después de cortarlas o después de cocinadas. También se pueden congelar bien, especialmente en forma de puré.

Preparar: Lave y pele la calabaza de invierno, y quite las semillas. Guárdelas son excelentes cuando están secas. También, puede cocinar la calabaza con la cascara.



Calabacitas

Comprar: Elija calabacitas, que sean firmes, con una piel brillante que esté libre de grietas y de manchas. Las calabacitas más sabrosas miden generalmente entre 6-8 pulgadas.

Guardar: Las calabacitas se dañan fácilmente y devén tratarse con cuidado. Colóquelas en una bolsa plástica perforada en el refrigerador donde se guardarán por cerca de 1 semana. Lávelas antes de usarlas. Las calabacitas, como toda la calabaza del verano, pueden ser congeladas, pero esto da lugar a que la pulpa se haga más blanda.

Preparar: Lave las calabacitas y corte ambos extremos. Se puede rayar, o partir en dos, o en cuadritos, tiras, o rebanadas. También pueden llenarse cortándolas por la mitad o a lo largo, y o puede sacarle la pulpa con una cuchara.

Camotes

Comprar: Elija camotes que sean firmes y bien-formados con la piel limpia y lisa.

Guardar: Almacene en un lugar fresco y seco, bien-ventilado uselos en el plazo de una a dos semanas después de la compra. No refrigere los camotes a menos que estén cocinados. Las temperaturas frías podrían hacerlos amargos.

Preparar: Los camotes requieren el mismo tiempo que las papas al cocinar o preparar. Los camotes de pulpa anaranjada tienden a ser más húmedos y son generalmente más dulces que los de color claro.

Ciruela

Comprar: Elija las frutas coloreadas sanas que tienen un olor agradable. La cáscara que todavía esté polvoreada, es una muestra que la ciruela no se ha manejado demasiado. Evite las ciruelas que son duras o demasiado blandas o con manchas.

Guardar: Las ciruelas son muy fácil de perecer. Se pueden dejar afuera cuando están sin madurar a una temperatura ambiente, también son muy fácil de madurar rápidamente. Las ciruelas maduras se guardan mejor en el refrigerador por unos días.

Preparar: Las ciruelas se pueden comer con la cáscara, pero si requiere pelarla,



Cucumber

Buying: Cucumbers should be green and firm. Medium-size cucumbers are preferred to extra large cucumbers which tend to be bitter and bland.

Storing: Cucumbers are sensitive to high temperature. Store them in the refrigerator, where they will keep for 3-5 days. Cucumbers do not stand up well to freezing, which makes them become soft.

Preparing: The seeds should be removed if hard. It is not necessary to peel cucumbers, especially those that are fresh and not too large. Sprinkling the cucumber with salt and letting it drain will remove moisture and bitterness.

Grapefruit



Buying: Choose grapefruits that are heavy for their size, quite firm, with shiny skin. The quality of the fruit is not affected by the presence of marks or hard spots on the skin. Avoid overly soft fruit with dull-colored skin.

Storing: Grapefruit will keep at room temperature for 8 to 15 days. If they are to be kept longer, they should be placed in the refrigerator. Both the juice and the zest can be frozen.

Preparing: Grapefruit can be used in a variety of ways. It can be cut in half and scooped out with a spoon. It is easier to eat if the segments are first loosened with a curved grapefruit knife. Wash the grapefruit before cutting it. It goes well mixed in salads and in a number of desserts. It can be used as a substitute for orange or pineapple in most recipes. The grapefruit provides a refreshing juice, and the skin can be candied.



Grapes

Buying: Choose grapes that are firm, undamaged and evenly colored. They should still have their bloom and be firmly attached to the stem.

Storing: Grapes tend to shrivel and ferment if stored at room temperature. Wrapped in a perforated plastic bag, grapes will keep in the refrigerator for several days.

Preparing: Because grapes are almost always treated with chemical substances, grapes must be washed carefully. It is better to remove small clusters of grapes from the main stem with scissors rather than pulling off individual grapes, as this causes the stem to dry out and other grapes to shrivel.



Green Peppers

Buying: Choose firm, glossy, plump peppers that have no blemishes or soft spots. The flesh should be brightly colored and should yield to gentle pressure.

Storing: Peppers can be stored unwashed in a perforated plastic bag or in the vegetable compartment of the refrigerator, where they will keep for about a week. Wash them before freezing them. For maximum flavor and nutritional value, store them whole.

Preparing: Peppers may be cut into slices, strips, or pieces. Remove the stem, the core, and the seeds before cutting. When stuffing a pepper, make a cut around the stem and remove it, carefully scrape out the seeds and core and cut out the whitish veins, then fill with the stuffing.

primero sancochar o blanquear en agua hirviendo por 30 segundos; enjuáguelas inmediatamente y luego póngalas en agua fría para parar el proceso de cocerse, esto es para facilitar quitar la cáscara.



Duraznos

Comprar: Elija los duraznos, fragantes y sin manchas, no tan duros. Evite los de color verde porque no se maduran y no están dulces.

Guardar: Guarde los duraznos que ya están maduros en el refrigerador. Los duraznos sin madurar guárdelos en bolsas de papel por 1 o 2 días, después guárdelos en el refrigerador. Evite guardar los duraznos muy juntos a los otros.

Preparar: Lave los duraznos antes de comer. Láveles con cuidado para evitar que se maltraten.



Elotes Frescos

Comprar: Cuando compre elotes frescos, presione el grano con su uña; si esta fresco, le saldrá un jugo lechoso. Los granos marchitos son señal que el elote no esta fresco. El elote oscuro, seco y con hojas secas amarillentas indica que no esta fresco.

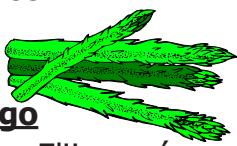
Guardar: Los elotes sin hojas se pueden guardar en bolsas de plástico en el refrigerador. Frescos se conservan bien congelados, los puede congelar solos o sancocharlos de 7 a 11 minutos en agua caliente. Los granos de elote se pueden congelar solos o, (sancochar los elotes por 4 minutos antes de remover los granos.)

Preparar: Los elotes se pueden cocinar con o sin las hojas. Buenos consejos para cocinar elotes frescos.

Hervidos: Hervir los elotes en agua. Agregue un pedacito de hoja y un poquito de leche. Cocine los elotes chicos de 3 a 4 minutos y los grandes de 5 a 7 minutos.

Horneado: Envuelva los elotes sin la hoja en papel de aluminio antes de hornear, pongalos en el horno o asador. Hornee cocine como por 35 minutos a 425°F.

Microondas: Cocinar el elote por 3 minutos en alta potencia y déjelo reposar por 5 minutos antes de servir.



Espárrago

Comprar: Elija espárragos con los tallos firmes. Evite los espárragos con tallos amarillentos y suaves que están comenzando a florecer.

Guardar: Los espárragos son muy perecederos. Envueltos en un pañuelo húmedo y colocados en una bolsa plástica perforada en el refrigerador, se guardarán un máximo de 3 días. Los espárragos sancochados se mantienen frescos hasta por 9 meses en el congelador.

Preparar: Antes de cocinar, corte la base del tallo. No es necesario pelar los espárragos. Sin embargo, debe lavarlos bien en agua fría para librarse de la arena y tierra.



Espinacas

Comprar: Elija espinacas con hojas verdes oscuras y tiernas. Evite las

Nectarines

Buying: Since nectarines are extremely perishable, they are often harvested when mature but still firm. Look for fragrant fruits that are not too hard, and free of spots, cracks, and bruises. Avoid greenish-colored ones, an indication that they were picked prematurely and may not ripen properly.

Storing: These fruits spoil easily and should therefore be handled with care. Wash nectarines just before using them and store them loosely packed to prevent the spread of mold. They may be left to ripen at room temperature; place in a paper bag to hasten the ripening process. Once ripe, they will keep for a few days at room temperature but will last longer if refrigerated.

Preparing: Because the flesh of the nectarine tends to oxidize quickly, it should be consumed immediately or sprinkled with lime or lemon juice, wine, vinegar, or vinaigrette, depending on the intended use.

Oranges



Buying: Choose oranges that are firm and heavy for their size; the skin should be smooth and show no traces of soft or black spots or mold.

Storing: At room temperature, oranges can be stored for about a week. For a longer storage life, keep them in the refrigerator. The zest and the juice can be frozen.

Preparing: Oranges can be used in a variety of ways. They can be eaten out of hand, used in cooking, made into marmalade, or pressed to make juice. Oranges are a frequent addition to fruit salads, soufflés, flans, crepes, ice cream, sorbets and punch.



Peaches

Buying: Choose fragrant peaches that are not too hard. Avoid peaches with green coloring. Peaches spoil easily, it is best to buy only the quantity needed and consume them as soon as possible.

Storing: Handle peaches with care, as they spoil rapidly once they are bruised. Unripe peaches can be left to ripen at room temperature. Peaches will keep for only 3 or 4 days at room temperature and slightly longer in the refrigerator. Wash the fruit just before eating it.

Preparing: The flesh of peaches tends to turn brown on contact with air. To prevent this, eat or cook the peach immediately, or sprinkle with lemon, orange, or lime juice.

Persimmons

Buying: Since the persimmon is a very colorful fruit, its color cannot be relied upon as a sign of ripeness. Look for undamaged fruit and avoid those that are greenish or yellow.

Storing: Persimmons will ripen at room temperature. To hasten this process, place the fruit in a paper bag, either alone or with fruit that produces ethylene gas such as an apple or banana. Keep ripe persimmons in the refrigerator. They may be frozen whole or pureed; add 1½ tablespoons of lemon juice to the puree (1 cup) to prevent discoloration.

Preparing:

Raw: Simply remove the top of a raw persimmon or cut the fruit in half, and

espinacas que se miran amarillentas y con las hojas quebradas.

Guardar: Remueva las hojas que están manchadas, marchitas o dañadas.

Guárdelas en una bolsa plástica en el refrigerador hasta por 7 días.

Preparar: Si los compra en los Mercados Agrícolas (Farmer's Market), pueden estar muy arenosas. Deve lavarlas minutos antes de cocinar, para prevenir que las hojas se pongan blandas lavar las espinacas rápidamente en un recipiente grande con agua. No deje que se remojen. Solo sumérgelas en agua y sacarlas para que suelten la tierra y arena. No les agregue agua para cocinarlas, use el agua que quedo en las hojas.



Fresas

Comprar: Elejir fresas brillantes con un color saludable. Evite las fresas blandas, manchadas de moho.

Guardar: Deseche las fresas dañadas. Guárdelas en un recipiente quedando un poco sueltas y refrigerarlas hasta por 2 a 3 días.

Preparar: Lave las fresas antes de usarlas porque son muy frágiles. Enjuague con agua fría no las remoje porque tienden a absorber agua y pierden el sabor.

Manzanas

Comprar: Comprar manzanas que estén firmes y duras al tocarlas y no mallugadas. Las manzanas mallugadas pueden podrirse mas rápido.

Guardar: Almacenar las manzanas en el refrigerador – durarán 10 veces mas tiempo refrigeradas que si las dejaran a temperatura ambiente.

Preparar: Cubrir las manzanas partidas con 3 partes de agua y una mitad de limón para que no se pongan color café.



Naranjas

Comprar: Elija naranjas que son firmes y pesadas para su tamaño, la piel no debe demostrar ningún rastro de puntos blandos o negros.

Guardar: A temperatura ambiente, las naranjas pueden ser almacenadas por alrededor de una semana. Para una duración mas larga, manténgalas en el refrigerador. También los gajos/pulpa y el jugo se pueden congelar.

Preparar: Las naranjas se pueden utilizar en una variedad de maneras. Están al alcance de la mano, usarlas para cocinar, hacer mermelada, hacer jugo, las naranjas son una adición frecuente a las ensaladas de fruta, flans, crepes, helados y sorbetes.

Nectarinas

Comprar: Las nectarinas son extremadamente delicadas y perecen fácilmente. Se cosechan frecuentemente cuando están maduras pero aun firmes. Elija las frutas que no estén tan duras y sin manchas y que sean fragantes. Evite colores verdosos, es una indicación que fueron cortadas antes de tiempo y tal vez no se maduren rápido.

Guardar: Estas frutas se estropean fácilmente y devén tratarse con cuidado. Lave las nectarinas antes de usarlas guárdelas un poco separadas para prevenir que no se

(Persimmons continued)

scoop out the flesh with a spoon.

Cooked: Persimmons make a good topping for yogurt, custards and desserts and also makes a good accompaniment to cheese.

Plums

Buying: Look for healthy colored fruits that have a pleasant scent. The skin should still have its powdery "bloom". Avoid plums that are hard and dull-colored, as well as those that are too soft, bruised, or stained.

Storing: Plums are fairly perishable. They can be left out at room temperature if under-ripe, but they tend to ripen very quickly. Ripe plums will keep in the refrigerator for a few days.

Preparing: Plums can be eaten with their skin, but if peeling is required, the fruits can first be blanched in boiling water for 30 seconds, rinse them immediately afterward in cold water to halt the cooking process.



Spinach

Buying: Choose deep green leaves that are tender. Avoid dull-looking vegetables with limp or yellowing leaves.

Storing: Remove leaves that are bruised, musty or damaged. Store in a plastic bag in the refrigerator. Use within a week.

Preparing: If bought from the Farmers' Market, it can be very sandy. Spinach should be washed just before cooking to prevent the leaves from becoming soft. Wash the spinach rapidly in a large basin of water. Do not soak. Dip the leaves up and down in the water to remove the sand and dirt from the leaves. Do not add more water to cook; use the water that clings to the leaves.



Strawberries

Buying: Choose firm, shiny berries with healthy color. Avoid soft, dull, or moldy strawberries.

Storing: Discard damaged berries and pack the strawberries loosely in a covered container. Store in the refrigerator for up to 2 to 3 days.

Preparing: Wash berries right before using as they are very fragile. Rinse the berries in cold water and avoid soaking them, as they tend to absorb water and thus lose their flavor.

Sweet Potatoes

Buying: Choose sweet potatoes that are firm and well-shaped with clean, smooth skins.

Storing: Store sweet potatoes in a cool, dry, well-ventilated area and use within one to two weeks after purchase. Do not refrigerate sweet potatoes unless they've been cooked. Cold temperatures can cause them to become bitter.

Preparing: The sweet potato may be prepared and cooked like the potato; the required cooking time is identical.

maltraten. Para madurar puede dejarlas a una temperatura ambiente; para acelerar el proceso de maduración, póngalas en bolsa de papel. Una vez que están maduras guárde las por unos días a temperatura ambiente, pero duran mas si estan refrigeradas.

Preparar: La pulpa de la nectarina tiende a oxidarse rápidamente, por eso debe consumirse rápido, o roseárla con jugo de lima o limón, vino tinto, vinagre, o vinaigrette, dependiendo del uso que le quiera dar.



Pepinos

Comprar: Los pepinos deben ser verdes y firmes. Los Pepinos se prefieren de tamaño mediano, los pepinos grandes tienden a ser amargos y blandos.

Guardar: Los pepinos son sensibles a la temperatura alta. Almacénelos en el refrigerador donde se guardaran por 3-5 días. Los pepinos no son apropiados para congelar, se hacen suaves.

Preparar: Las semillas se deben quitar si están duras. No es necesario pelar los pepinos, especialmente los que son frescos y no demasiado grandes. Rosear los pepinos con sal y dejarlos escurrir para quitar la humedad y lo amargo.

Persimos

Comprar: Los persimos son una fruta de color muy fuerte pero no se puede confiar en el color como muestra de madurez. Busque la fruta que no este dañada y evite los que están verdosos o amarillosos.

Guardar: Los persimos se maduran a temperatura ambiente. Para acelerar el proceso de maduración ponga la fruta en una bolsa de papel o solos, o junto con frutas que producen gas etileno. Como la manzana o plátano. Mantenga los persimos maduros en el refrigerador. Pueden congelarse enteros o en puré; agregue 1 cucharada de jugo de limón por (1 taza) de puré para prevenir descoloración.

Preparar:

Crudos: Solo remueva la parte de arriba o corte por la mitad, y coma con una cuchara.

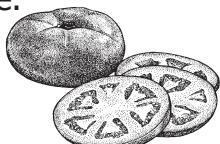
Cocinados: Persimos van bien encima del yogur, pudines, postres, también hacen un buen acompañamiento con queso.

Chile Pimiento

Comprar: Elija chiles que estén firmes y brillantes, que no estén blandos o manchados.

Guardar: Se pueden guardar sin lavar en bolsas de plástico perforado en el refrigerador por una semana. Lavarlos antes de congelar, para el sabor y valor máximo nutritivo guárdelos enteros.

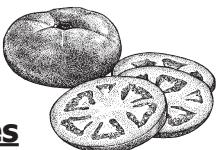
Preparar: Los chiles pimiento se pueden cortar en rodajas o tiras. Para llenar quite las semillas y la base de venas blancas antes de llenar los chiles, quite el rabo y llenar cuidadosamente.



Tomate

Comprar: Elija tomates firmes, lisos con buen color sin arrugas o rajaduras. Evite las frutas blandas, golpeadas o aguadas por que se echan a perder mas rápido.

Guardar: Los tomates se pueden guardar por una semana a temperatura ambiente,



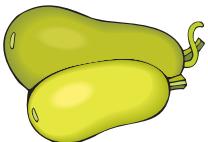
Tomatoes

Buying: Choose firm, smooth tomatoes with good color and no wrinkles or cracks.

Avoid soft or bruised fruits, as they are more likely to be watery, flavorless, and will spoil rapidly.

Storing: Tomatoes can be kept for a week at room temperature, if not exposed to direct sunlight. Overripe tomatoes should be stored in the refrigerator, where they can be kept for 2-3 days. Temperature below 50°F will stop the ripening process. To speed up the ripening process, wrap them individually in paper. Frozen tomatoes tend to fall apart and lose their juices when thawed and should be mainly used for cooking.

Preparing: To peel tomatoes, immerse the tomatoes in boiling water for 15 to 30 seconds, then cool in cold water before peeling them with a knife. Do not seed tomatoes, tomato seeds contain significant nutritional benefits.



Winter Squash (Butternut, Hubbard, Turban, Acorn)

Buying: Look for squash that is firm, well intact, and heavy for its size, and with a dull-colored skin, indicating that it was ripe when picked.

Storing: Winter squash should be stored away from light and should not be exposed to the cold or heat, which converts its starch too rapidly. Refrigerate winter squash after it has been cooked or cut. It also freezes quite well, especially in its pureed form.

Preparing: Wash and peel winter squash, and scoop out the seeds and fillings with a spoon. Keep the seeds, which are excellent when dried. When possible, cook the squash in its skin.



Zucchini

Buying: When choosing zucchini, look for firm, undamaged specimens with a glossy skin that is free of cracks and blemishes. The most flavorful zucchinis usually measure between 6-8 inches, with flavor and quality declining as the fruit matures.

Storing: Zucchini are easily damaged and should be handled with care. Place them in a perforated plastic bag in the refrigerator where they will keep for about 1 week. Wash them just before using them. Zucchini, like all summer squash, can be frozen, but this results in a softer flesh.

Preparing: Wash the zucchini well and cut off both ends. It can be grated, halved, or cut into cubes, strips or slices. It can also be stuffed by cutting it in half lengthwise and scooping out some of the flesh.

no devén ser expuestos a la luz del sol directa. Los tomates demasiado maduros se deben almacenar en el refrigerador, donde pueden estar guardados por 2-3 días. La temperatura bajo de 50°F para el proceso de maduración. Para acelerar el proceso de maduración, envuélvalos individualmente en papel. Los tomates congelados tienden a perder su jugo al descongelar. Los tomates congelados úselos principalmente para cocinar.

Preparación: Para pelar los tomates, sumerja los tomates en agua hirviendo por 15 a 30 segundos, y después en agua fría y los pela con un cuchillo. No les quite las semillas a los tomates, porque las semillas contienen nutrientes significantemente benéficos.



Toronja

Comprar: Escoja toronjas que estén pesadas para su tamaño, firmes, con la cáscara brillosa. A las frutas no les afecta la presencia de las marcas o manchas en la cáscara. Evite comprar frutas demasiado blandas con cáscara mal pasada.

Guardar: Las toronjas se guardan a una temperatura ambiente por 8 a 15 días. Si piensa guardarlas por mas tiempo, póngalas en el refrigerador. También puede congelar el jugo y los gajos.

Preparar: Puede usar las en una variedad de maneras. Cortarlas por la mitad y sacarla con cuchara. Es fácil comer los gajos, lavar la toronja antes de partirla. También va muy bien mezclándola con ensaladas y en varios postres. También se puede sustituir por la naranja o piña, en muchas recetas. La toronja produce un jugo refrescante, la cáscara la puede hacer conserva de mermelada.

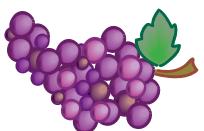


Uvas

Comprar: Elija uvas que son firmes, y coloreadas que no estén dañadas.

Guardar: Las uvas tienden a marchitarse, si se guardan a una temperatura ambiente. Guárdelas en bolsas de plástico perforado, las uvas se mantendrán en el refrigerador por varios días.

Preparar: Las uvas casi siempre las tratan con sustancias químicas, las uvas devén ser lavadas cuidadosamente. Es mejor quitar los racimos pequeños de las uvas y es mejor cortarlas con tijera en vez de arrancar cada uva porque esto causa que se sequen y se marchiten otras uvas.



Zanahorias

Comprar: Elija zanahorias firmes de color fuerte y brillantes. Evite las zanahorias blandas, con raíces y manchadas.

Guardar: Coloque las zanahorias en una bolsa plástica o envuélvalas en una toalla de papel y guárdelas en el refrigerador por hasta 3 semanas.

Preparar: Las zanahorias deben ser lavadas o ser raspadas suavemente. Las zanahorias se pueden comer crudas o cocinadas.

As a child, I was expected to gratefully eat every thing without question. If I didn't eat my peas, for instance, my mother would quickly say, "You know, there are starving kids in this world, and they would be so grateful to have those peas!" Fortunately, in this country, we have many choices. Instead of forcing our kids to eat peas, we can point out the many choices they have: corn instead of peas or bananas instead of tangerines if that's what they like. Does it really matter? As long as they are eating fruits and vegetables with their meals and snacks, we must help them know how easy it is to make healthy choices, and that they can make those choices on their own without their parents.

And believe it or not, it really works! Returning from the supermarket, I reminded Daniel of his commitment to increase his fruit and vegetable intake by one per day. By the end of the week, however, I discovered in amazement that all the fruits and veggies he chose at the supermarket were gone—no experiments that week! Now, I am excited to help my son learn the benefits of eating fruits and veggies, and how easy it is to eat five servings per day. I explained to Daniel that one serving consists of any whole piece of fruit (medium size like a tennis ball), $\frac{1}{2}$ cup of cooked, canned, or chopped fruit, $\frac{1}{4}$ cup of dried fruit on his cereal, or even 6 ounces of 100% juice. Daniel was skeptical because he thought that five servings were just too much. Yet, he agreed to give it a try and start increasing his intake by at least one fruit or vegetable per day; so far he's doing great.

Taking Daniel on our healthy shopping adventure was not only fun for him, but also made him feel valued and respected, the reason, perhaps, why he has been making great healthy choices for himself. As I see my son and whole family getting healthier by a few easy changes, I want to encourage you to also listen to your kids—don't just force them to eat what you think they like. Get creative. Play fun guessing games, as they discover that fruits and veggies they never tried before becoming new favorites. Lastly, start slowly. Ask them to eat one more serving of their favorite fruit or vegetable on a daily basis and gradually increase their consumption. You will notice that if you stock up on their favorite fruits and vegetables, you won't have to tell them to eat them. Soon, I'm sure that, like me, you will feel proud to see your family grow healthier, as you see them make wise food choices even when they are away from home because they have experienced how tasty fruits and veggies can be!

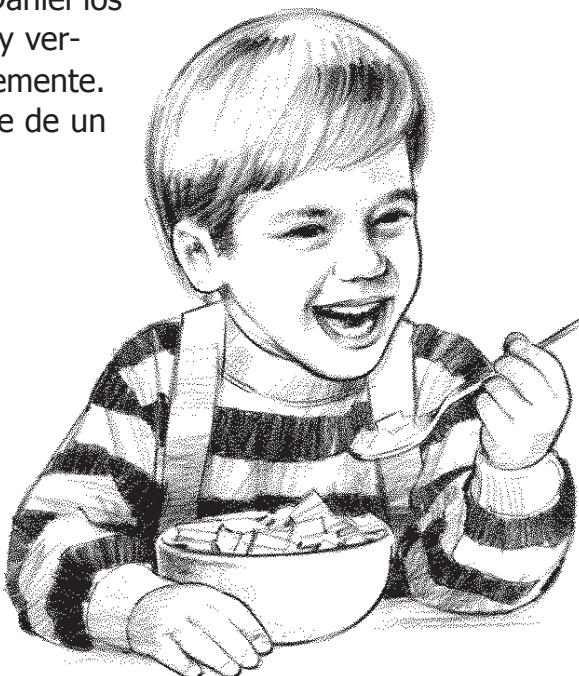


opinión de ellos—ese fué el ejemplo que me dió mi madre. Recuerdo que cuando era niña, mi madre nunca permitía que me quejara de la comida. Si yo no quería comer algo, ella siempre me recordaba que había mucha gente pobre en el mundo que no tenía casi nada de comer. También me decía que a esa gente daria todo por tener la comida que yo rechazaba. Afortunadamente en este país tenemos mucha abundancia. Así que en lugar de forzar a nuestros hijos a comer lo que no les gusta, podemos ser mas flexibles y enseñarles que hay una multitud de frutas y verduras muy sabrosas. ¿Porque no darles elotes en lugar de chicharos ó plátanos en lugar de mandarinas si eso es lo que ellos prefieren? Siempre y cuando coman saludablemente añadiendo más frutas y verduras en sus alimentos, podemos ayudarles a aprender que es fácil es hacerlo.

¡Y créanme cuando les digo que es posible! Inclusive, cuando regresé del supermercado con Daniel le recordé que me prometió aumentar una fruta y una verdura más a la semana. Al final de la semana, descubrí que todas las frutas y verduras que compramos se habían acabado—así que esa semana no hubieron experimentos. Estoy muy entuciasmada de enseñarle a Daniel los grandes beneficios de comer frutas y verduras y que fácil es comer saludablemente. Le expliqué que una porción consiste de un

pedazo de fruta del tamaño de una pelota de tenis, media taza de fruta cruda o cocida cortada en pedazitos, un cuarto de taza de fruta seca encima de su cereal ó seis onzas de jugo 100% natural. El me confesó que dudaba poder comerse cinco porciones al día porque parecía mucho, pero a pesar de sus dudas me prometió tratar, y parece que todo va muy bien hasta el momento.

Al hablar con Daniel el día que fuimos de compras, me dí cuenta que no solamente se divirtió un poco pero también se sintió respetado al poder tomar sus propias decisiones. Ahora me siento mejor al ver que mí familia está comiendo más saludablemente. Yo les recomiendo a todos ustedes que traten también de hacer lo mismo. Motiven a su familia a comer más frutas y verduras. Pero no cometan el mismo error que yo cometí al forzarlos a comer lo que no les gusta. Sean más flexibles y hagan un juego de este proceso. Experimenten con nuevas frutas y verduras y verán como sus familias descubrirán que hay miles de cosas para cada gusto. Les garantizo que si compran las frutas y vegetales favoritas de sus familia, verán que nunca tendrán que forzarlos a comerselas—ellos mismos sabrán que riquísima puede ser la comida saludable.



Seasonality Chart

The Seasonality Chart shows when fruits and vegetables are readily available throughout the year.

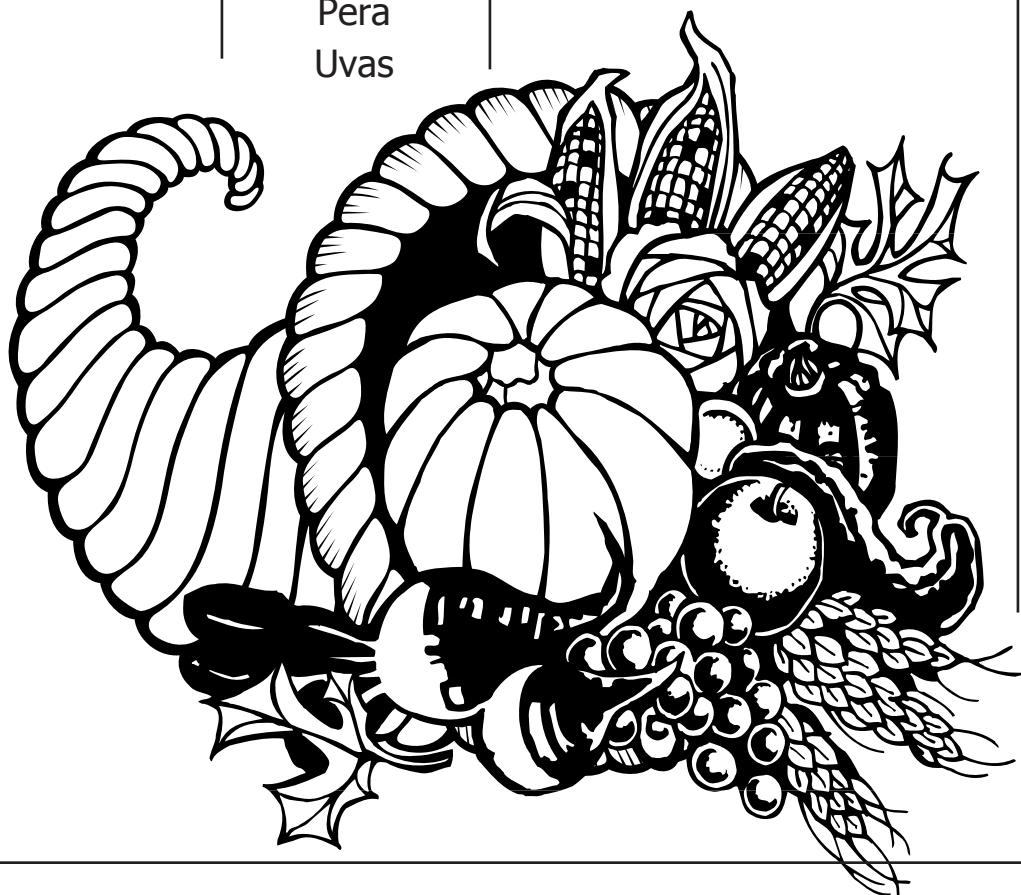
Spring	Summer	Fall	Winter	Year Round
Apricot	Apricot	Chayote	Brussel Sprouts	Apple
Artichoke	Avocado	Grapes	Chayote	Banana
Asparagus	Berries	Guava	Cherimoya	Bell Pepper
Avocado	Cherries	Melon	Orange	Broccoli
Green Peas	Corn	Pear	Pear	Cabbage
Mango	Grapes	Persimmon	Pumpkin	Cactus
Strawberries	Green Beans	Pomegranate	Sweet Potato	Carrot
	Mango	Pumpkin	Tangerine	Cauliflower
	Melon	Sweet Potato		Celery
	Nectarine			Chile Pepper
	Papaya			Cucumber
	Peach			Eggplant
	Pear			Garlic
	Plum			Grapefruit
	Strawberries			Green Onion
				Jicama
				Kiwifruit
				Lemon
				Lettuce
				Lime
				Mushrooms
				Onions
				Pineapple
				Potato
				Radishes
				Spinach
				Tomatillo
				Tomato
				Zucchini



Guía de Frutas y Verduras de Temporada

Esta guía de frutas y verduras de temporada le indican cuando las frutas y verduras están disponibles durante el año.

Primavera	Verano	Otoño	Invierno	Todo el Año
Aguacate	Aguacate	Calabaza	Calabaza	Ajo
Alcachofa	Cerezas	Camote	Camote	Apio
Chabacano	Chabacanos	Chayote	Chayote	Berenjena
Chicharos	Ciruela	Granada	Cherimoya	Brócoli
Espárrago	Durazno	Guayaba	Retoños de repollos/col	Calabacita
Fresas	Ejotes	Melon	Mandarina	Cebolla
Mango	Elote	Pera	Naranja	Cebollita
	Fresas	Persimos	Pera	Chiles
	Mango	Uvas		Chile
	Melón			Pimiento
	Moras			Coliflor
	Nectarina			Espinacas
	Papaya			Champiñones
	Pera			Jícama
	Uvas			Kiwi
				Lechuga
				Limón Verde
				Limón
				Amarillo
				Manzana
				Nopal
				Papa
				Pepino
				Piña
				Plátano
				Rábanos
				Repollo
				Tomate
				Tomatillo
				Toronja
				Zanahoria



Adaptado por: Recetas Latinas Saludables – Cancer Prevention and Nutrition Section
California Department of Health Services. 1999.

Fruits and Vegetables

Get 5 Servings a Day!

Why Emphasize Fruits and Vegetables?

It is important that we get plenty of fruits and vegetables daily.

It is important because vegetables and fruits are:

- Low in fat
- Good sources of fiber
- Rich in many vitamins and minerals we need for good health
- Contains substances that may reduce the risk of some types of cancer



Get your five a day

What is a serving?

Vegetables

- 1 cup raw leafy greens
- ½ cup cooked or chopped vegetables
- ¾ cup 100% juice

Fruits

- 1 medium piece of fruit
- ½ cup chopped, cooked, or canned fruit
- ¾ cup 100% juice
- ¼ cup dried fruit

• Getting the Most Out of Vegetables

When vegetables are boiled in water, some of the nutrients are lost. Here are some ways to prevent that from happening.

• Serve Them Raw

Try a platter of cut up raw vegetables or fruits or a tossed salad with a low-fat dip such as plain low-fat yogurt mixed with curry powder or dill.

Take along some snow peas, cherry tomatoes, or cut-up zucchini to snack on at work or on the road.

• Serve Them Microwaved or Steamed

Nutrients aren't lost as readily when vegetables are microwaved or steamed. Turn your sauce-pan into a steamer by inserting a low-cost metal rack. Steam briefly so vegetables stay crunchy.

• Serve Them Stir-Fried

Vegetables will keep most of their nutrients if they are chopped into bite-size pieces and stir-fried immediately with a small amount of oil.

• Save the Skin

You'll get more fiber from vegetables and fruit if you eat the skin.

Adapted from: <http://www.5aday.com>. 2002.



Frutas y Verduras Coma 5 Porciones al Día!

Porque insistir en las frutas y verduras

Es importante comer muchas frutas y verduras diario. Es importante porque son:

- Bajos en grasa
- Buenas Fuentes de fibra
- Ricos en muchas vitaminas y minerales que necesitamos para la Buena salud
- Contienen sustancias que pueden reducir los riesgos de algunos tipos de cáncer



Consiga sus cinco al día, Cuanto es una porción?

Verduras

- 1 taza de verduras verdes crudas
- $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocinadas y cortadas
- $\frac{3}{4}$ taza de 100% jugo

Frutas

- 1 fruta mediana
- $\frac{1}{2}$ taza de fruta, cocinada, o enlatada
- $\frac{3}{4}$ taza de 100% jugo
- $\frac{1}{4}$ taza fruta seca

• Obtenga lo mas que pueda de las verduras

Cuando las verduras se hierven en agua, algunos de los nutrientes se pierden. Aquí están algunas maneras de evitar que eso no suceda.

• Sírvales Crudos

Trate frutas o verduras crudas cortadas en ensaladas con aderezos bajos en grasa como plain yogur mezclados.

También algunos chicharos tiernos de vaina, tomate tipo cherry o calabacitas picadas son buenos antojitos.

• Sirva al vapor o cocinados en el horno de microondas

Los nutrientes no se pierden en seguida cuando son cocinados en el horno de microondas, o al vapor. Puede agregar una parrilla de metal a su cacerola para cocer brevemente al vapor y mantener las verduras crujientes.

• Sírvales Sazonados

Las verduras guardan la mayoría de los nutrientes si se cortan en pedazos de tamaño bocadillo, y se fríen rápidamente a punto de sazón, con muy poco aceite.

• Comer algunos tipos de cáscara

Conseguirá mas fibra de las frutas y verduras si se come la cáscara.

Adaptado por: <http://www.5aday.com>. 2002.



Measuring

Measuring ingredients accurately will help your recipe turn out the best.

Measuring equivalents

1 Tablespoon = 3 teaspoons

1/8 cup = 2 Tablespoons

1/16 cup = 1 Tablespoon

1/4 cup = 4 Tablespoons

1/3 cup = 5 Tablespoons plus 1 teaspoon

1/2 cup = 8 Tablespoons

2/3 cup = 10 Tablespoons plus 2 teaspoons

3/4 cup = 12 Tablespoons

1 cup = 16 Tablespoons

1 Tablespoon = 3 teaspoons

2 Tablespoons = 1 fluid ounce

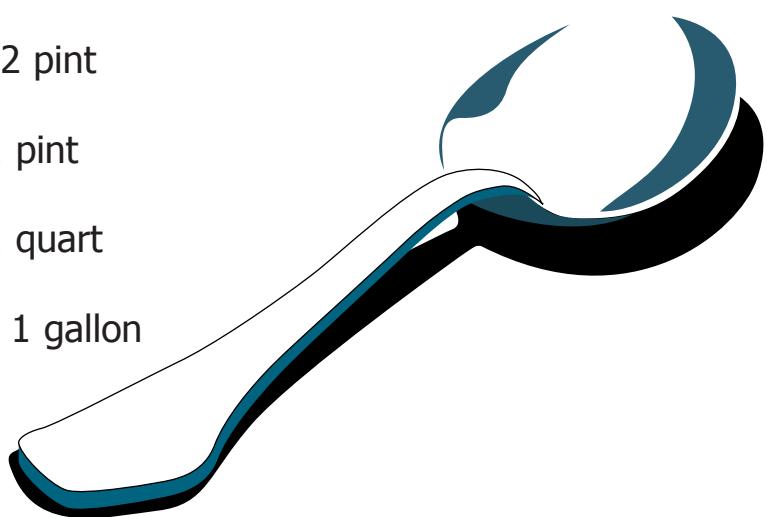
1 cup = 8 fluid ounces

1 cup = 1/2 pint

2 cups = 1 pint

4 cups = 1 quart

4 quarts = 1 gallon



Medidas

Los ingredientes y medidas exactos le ayudaran a su receta.

Medidas equivalentes

1 cucharada = 3 cucharaditas

1/8 taza = 2 cucharadas

1/16 taza = 1 cucharada

1/4 taza = 4 cucharadas

1/3 taza = 5 cucharadas mas 1 cucharadita

1/2 taza = 8 cucharadas

2/3 taza = 10 cucharadas mas 2 cucharaditas

3/4 taza = 12 cucharadas

1 taza = 16 cucharadas

Medidas Liquidas

1 cucharada = 3 cucharaditas

2 cucharadas = 1 onza de liquido

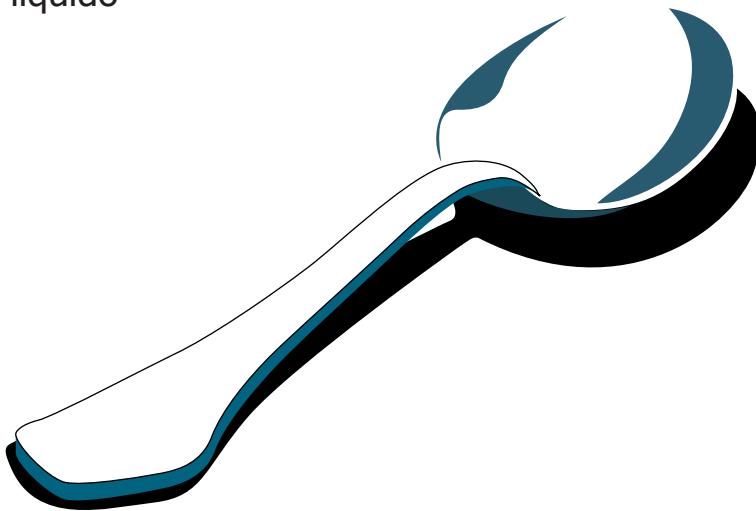
1 taza = 8 onzas de liquido

1 taza = 1/2 pinta

2 tazas = 1 pinta

4 tazas = 1 litro

4 litros = 1 galón



Cooking Substitutes

Sometimes when we are cooking if you don't have an ingredient on hand, a recipe is ruined or you have to make a trip to the store. At other times, you have to buy a large container of an ingredient just for a small amount needed in a recipe. Using substitutions is a helpful way to solve these common kitchen problems. Below is a list of common cooking ingredients and substitutes you can use for these ingredients.

Ingredient	Amount	Substitution
Baking Powder	1 teaspoon	1/4 teaspoon baking soda plus 3/4 teaspoon cream of tartar
Bread Crumbs, dry	1/4 cup	1/4 cup crushed cereal crumbs or crackers
Broth	14 1/2 oz can	2 beef or chicken bouillon cubes plus 2 cups water
Brown Sugar	1 cup	1 cup white sugar plus 2 tablespoons molasses
Butter	1 cup	1 cup margarine
Buttermilk	1 cup	1 tablespoon lemon juice or vinegar plus milk to make 1 cup - Stir and let stand 5 minutes
Cake flour	1 cup	1 cup all-purpose flour minus 2 Tablespoons
Chocolate, unsweetened	1 oz. Square	3 tablespoons unsweetened cocoa plus 1 tablespoon butter or margarine
Coconut milk	1 cup	1 cup whole or 2 % milk
Cornstarch	1 tablespoon	2 tablespoons all-purpose flour
Corn Syrup	1 cup	1 cup sugar and 1/4 cup liquid (use whatever liquid is called for in the recipe) or 1 cup honey
Garlic	1 clove	1/8 teaspoon garlic powder
Herbs, fresh	1 tablespoon, finely chopped	1 teaspoon dried herbs
Honey	1 cup	1 1/4 cup sugar plus 1/4 cup liquid or 1 cup corn syrup or 1 cup molasses
Macaroni (4 cups cooked)	2 cups, uncooked	2 cups spaghetti, uncooked 4 cups noodles, uncooked
Mayonnaise	1 cup	1 cup sour cream or 1 cup cottage cheese pureed in a blender
Milk, fluid	1 cup	1/3 cup nonfat dry milk plus 1 cup water – stir well
Molasses	1 cup	1 cup honey or dark corn syrup
Mustard, dry	1 teaspoon	1 tablespoon prepared mustard
Sour Cream	1 cup	1 cup plain yogurt
Tomatoes, canned cut up	16 oz. can	3 medium tomatoes, cut up
Tomato sauce	15 oz. can	6 oz. can tomato paste plus 1 cup water
Vegetables, 16 oz can, drained	16 oz. can, drained	2 cups cut-up fresh vegetables, cooked and drained
Vegetables, frozen 10 oz.	10 oz. package package, cooked	1 1/2 cups cut-up fresh vegetables, cooked and drained
Yeast, dry	2 1/4 tablespoon	1 package dry yeast or 1 compressed yeast cake

Substitutos de Alimentos

Algunas veces cuando se cocina, si no se tiene los ingredientes a la mano, no puede hacer la receta, y tiene que ir a la tienda otra vez. Otras veces, tiene que comprar una cantidad mas grande de ingredientes, solo para usar una pequeña cantidad que necesita para la receta. Usar substitutos es de mucha ayuda y una manera de resolver estos problemas comunes en la cocina. Abajo hay una lista de ingredientes comunes para cocinar, y substitutos que usted puede usar en vez de estos ingredientes.

Ingredientes	Medida	Substitutos
Polvo para hornear	1 cucharadita	1/4 cucharadita de royal con 3/4 cucharadita de crema tartar
Pan rallado, seco	1/4 taza	1/4 taza de cereal o galletas ralladas
Caldo	1 lata de 14 1/2 onzas	2 cubitos de caldo de carne o pollo y 2 tazas de agua
Azúcar morena	1 taza	1 taza de azúcar con 2 cucharadas de melaza
Mantequilla	1 taza	1 taza de margarina
Jocoque (Buttermilk)	1 taza	1 cucharada de jugo de limón o vinagre y leche para hacer 1 taza – revuelva y deje reposar 5 minutos
Harina para pastel	1 taza	1 taza de harina y 2 cucharadas
Chocolate sin azúcar	1 oz. Un cuadrito	3 cucharadas de cocoa sin azúcar y 1 cucharada de mantequilla o margarina
Leche do coco	1 taza	1 taza de leche entera o leche de 2%
Maicena	1 cucharada	2 cucharadas de harina
Miel de maíz	1 taza	1 taza de azúcar y 1/4 de taza de liquido (cualquier liquido para recetas) o 1 taza de miel de abeja
Ajo	1 diente de ajo	1/8 cucharadita de ajo en polvo
Hierbas / especies, Frescas	1 cucharada, finamente picada	1 cucharadita de hierbas, secas
Miel de abeja	1 taza	1 1/4 taza de azúcar con 1/4 de taza de cualquier liquido o 1 taza de miel de maíz o 1 taza de melaza
Macarrón (4 tazas cocinados)	2 tazas, sin cocinar	2 tazas de spaghetti, sin cocinar 4 tazas de fideos, sin cocinar
Mayonesa	1 taza	1 taza de crema o 1 taza de requesón licuado
Leche liquida	1 taza	1/3 taza de leche en polvo sin grasa (non-fat) con 1
Melaza	1 taza	1 taza de miel de abeja o miel de maíz
Mostaza, seca	1 cucharadita	Una cucharada de mostaza preparada
Crema	1 taza	1 taza de yogur sin materias (plain)
1 lata de tomates cortados	1 Lata de 16 oz.	3 tomates medianos cortados
Salsa de tomate	Lata de 15 oz.	1 Lata de 6oz. de salsa de tomate dura (paste) con 1 taza de agua
1 lata de 16 oz de verduras escurridas	Lata de 16 oz. escurridas	2 tazas de verduras frescas, cortadas, cocinadas, y escurridas
1 paquete de 10 oz. de verduras congeladas	Paquete de 10 oz	1 1/2 taza de verduras frescas, cortadas, o cocinadas y escurridas
Levadura, en polvo	2 1/4 cucharadas	1 paquete de levadura en polvo o compresada de pastel

Preparing Food Using Food Safety Techniques

It is important to use food safety techniques when buying, storing, preparing and serving foods for your family. Using these techniques can help prevent illness.

Foodborne illness can occur with symptoms like headaches, muscle aches, exhaustion, diarrhea, dizziness or vomiting. It is often misdiagnosed as the flu.

Q. Did your mother always tell you to wash your hands before dinner?

Well, I bet she didn't tell you to wash them before, during and after dinner. Bacteria can start to form each time you touch something – especially food.

Food Safety Tips

- Always wash hands with soap and warm running water before handling food.
- Always wash cutting boards and utensils (knives or scissors) used to cut meat with soapy, hot water before cutting other foods such as raw vegetables or fruits.
- Thaw frozen foods in the refrigerator, not on the kitchen counter, or thaw using the microwave oven. Marinate foods in the refrigerator.
- Keep all foods away from raw meat, poultry, and seafood.
- Keep hot foods hot and cold foods cold.
- Refrigerate or freeze leftover foods right away. Perishable foods should not sit out at room temperature for more than 2 hours.
- Always cook meats, poultry, fish, and eggs thoroughly.



Adapted from : <http://www.fightbac.org/main.cfm>. 2002.

Preparar Alimentos Usando Técnicas De Seguridad

Es importante usar técnicas de seguridad en los alimentos cuando compra, guarda, prepara y sirve alimentos para su familia. Usando estas técnicas que le pueden ayudar a prevenir enfermedades.

Las enfermedades por alimentos contaminados, pueden ocurrir con síntomas como dolores de cabeza, dolores de músculos, agotamiento, diarrea, mareos o vómitos. Frecuentemente se diagnostica como la gripe.

¿Alguna vez le dijeron sus padres que se lavara las manos antes de comer?

Bueno, te apuesto que ella no le dijo que tenía que lavar las manos antes, durante y después de comer. Las bacterias pueden empezar a formarse cada vez que usted toca algo – especialmente alimentos.

Consejos De Seguridad en los Alimentos

- Lave las manos siempre con jabón y agua tibia que este en circulación antes de manejar alimentos.
- Lave siempre los tableros y utensilios de cortar (los cuchillos o tijera) que se usaron para cortar carnes. Lave con agua jabonosa, caliente antes de cortar otros alimentos tales como frutas o verduras.
- Descongele los alimentos dentro del refrigerador o el horno de microondas, no en el mostrador de la cocina. Adobe o marine los alimentos y guardelos dentro del refrigerador.
- Mantenga todos los alimentos separados de las carnes, aves, y mariscos crudos.
- Los alimentos que requieren mantenerse calientes manténgalos calientes, y los fríos, fríos.
- Refrigere o congele los alimentos que sobraron. Los alimentos perecederos no deben quedarse fuera temperatura ambiente por mas de 2 horas.
- Siempre cocine a fondo las carnes, aves, pescado y huevos.



Origen: <http://www.fightbac.org/main.cfm>. 2002.

Quick References : Herbs and Spices

Not sure what herbs and spices to use? Use this quick reference to enhance the flavor of foods in every part of your meal. This is just a partial list – Add your flavor creativity to this list too!

CHEESE & OTHER DAIRY FOODS:

cheddar	chile powder, chives
American	mustard seed, paprika, turmeric
cottage cheese	chives, paprika, parsley
yogurt	cinnamon, chives, dill

EGGS

scrambled eggs	basil, chives, marjoram
omelets, quiche	oregano, tarragon, thyme

FISH:

finfish (mild)	basil, bay leaf, chile powder, dill, fennel, ginger, oregano, paprika, sage, tarragon, thyme
----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

lobster	garlic, tarragon
shrimp	basil, dill, ginger

FRUIT:

All kinds of fruit	cinnamon, cloves, ginger, mint, nutmeg, rosemary
--------------------	--------------------------------------------------

MEAT:

beef	basil, rosemary, savory
ham	cloves, mustard seed, tarragon
hamburger	basil, celery seeds, marjoram
meatball/loaf	oregano, onion
lamb	garlic, mint, oregano, rosemary
liver	basil, onion
pork	cayenne pepper, chile powder, cinnamon, cloves, rosemary, sage, thyme
pot roast	bay leaf, black pepper, thyme
stew (beef)	basil, bay leaf, black pepper, celery seed, cinnamon, garlic, marjoram oregano, thyme
veal	basil, curry powder, oregano, rosemary, sage, thyme

POULTRY:

chicken	ginger, marjoram, sage, tarragon
stuffing	basil, marjoram, onion, parsley, sage, savory

POTATOES, PASTA, & RICE:

potatoes	basil, caraway, chives, dill, marjoram, parsley, savory
pasta & couscous rice	basil chives, marjoram, oregano, saffron cumin, fennel, saffron, turmeric

SALADS:

chicken	chives, celery seed, oregano, tarragon
egg	marjoram, tarragon
fish	chives, marjoram, oregano, tarragon
garden greens	basil, black pepper, chives, garlic, marjoram, mint, onion, tarragon, thyme
vegetables	oregano

SAUCES:

general	parsley
cheese	chives, paprika, red pepper
tomato	basil, fennel seed, oregano, paprika
creamy	red pepper, sage, thyme

SOUPS:

chicken	bay leaf, mace, marjoram, paprika, parsley, sage, thyme
clear broth	basil, paprika, parsley
creamy	chives, rosemary, sage, tarragon
fish	bay leaf, celery seed, saffron, tarragon, thyme
legumes	basil, coriander, oregano, rosemary, savory, thyme, tarragon
mushroom	chives, curry powder, dill
potato	allspice, basil, bay leaf, marjoram, black pepper
vegetable	basil, cloves, marjoram, sage, savory

VEGETABLES:

general	basil, parsley
baked beans	allspice, chile powder, cloves, mace, red pepper
broccoli	caraway, oregano
brussel sprouts	marjoram, sage
cabbage	caraway, celery seed, mint, tarragon
carrots	basil, bay leaf, ginger, marjoram, mint, oregano, thyme
cauliflower	marjoram, nutmeg
green beans	basil, cloves, marjoram, sage, savory
lima beans	sage, savory
mushrooms	marjoram, oregano, tarragon, thyme
onions	basil, oregano, thyme
peas	basil, marjoram, mint, oregano, sage, tarragon, thyme
potatoes	garlic, parsley
spinach	marjoram, nutmeg, rosemary
squash &	allspice, cinnamon, cloves, ginger, thyme
sweet potato	basil, bay leaf, cloves, marjoram
tomatoes	

Adapted from Gillard, Judy with Joy Kirkpatrick. *The Flavor Secret*, Minneapolis; Chronimed, 1994.



Texto De Referencia: Hierbas y Especias

No está segura de que hierbas o especias usar? Utilize estas referencias rápidas para darle más sabor a sus comidas. Esta es una parte de la lista, si gusta puede agregar su parte creativa también!

QUESOS Y OTROS PRODUCTOS LACTEOS

Queso Cheddar chile y cebolla verde
 Queso Americano semillas de mostaza, pimentón,
 Queso requesón cúrcuma, perejil, canela, eneldo
 Yogur

HUEVOS

Huevos revueltos albahaca, cebolla en polvo,
 tortilla, pastel queso/huevos mejorana, orégano, estragón,
 tomillo

PESCADO:

Pescado de aleta (suave) albahaca, laurel, chile en polvo,
 eneldo, hinojo, jengibre, orégano,
 pimentón, salvia, estragón, tomillo,
 ajo, estragón
 Langosta albahaca, eneldo, jengibre
 Camarón

FRUTA:

Para toda clase de fruta canela, clavo, jengibre, menta,
 nuez moscada, romero

CARNE:

res albahaca, romero, picante
 jamón clavo de olor, mostaza, estragón
 hamburguesa albahaca, apio, mejorana
 albóndigas orégano, cebolla
 cordero ajo, orégano, romero
 hígado albahaca, cebolla
 puerco chile, pimiento en polvo, canela,
 clavo, romero, salvia, tomillo
 laurel, pimienta negra, tomillo
 albahaca, semillas de apio, canela,
 ajo, mejorana, orégano, tomillo,
 albahaca, polvo de cari, orégano,
 romero, salvia, tomillo

Aves:

pollo jengibre, mejorana, salvia, estragón
 relleno albahaca, mejorana, cebolla, perejil,
 salvia, polvo picante

PAPAS, FIDEOS, & ARROZ:

papas albahaca, carvi, cebolla verde,
 fideos & pasta granulada eneldo, mejorana, apio, picante
 arráz albahaca, cebolla verde, mejorana,
 orégano, azafrán
 comino, hinojo, azafrán, cúrcuma

SALADS:

Pollo cebolla verde, apio, orégano, estragón
 huevo mejorana, estragón
 pescado cebolla verde, mejorana, orégano,
 estragón
 hojas verdes albahaca, pimienta negra, cebolla,
 verde, ajo, mejorana, menta,
 cebolla, estragón, tomillo
 orégano
 vegetales

SALSAS:

general perejil
 queso cebolla verde, pimentón, pimiento rojo
 tomate albahaca, hinojo,

SOPAS:

pollo hojas de laurel, macís, pimentón, perejil,
 salvia, tomillo
 caldo albahaca, pimentón, perejil
 Cremas cebollita verde, romero, salvia, estragón,
 pescado hojas de laurel, apio, azafrán,
 estragón, tomillo
 legumbres albahaca, cilantro, orégano,
 romero, tomillo
 hongos estragón hongos estragón
 papas cebollita verde, polvo de cari, eneldo
 tomate sazonador, albahaca, hojas de laurel,
 mejorana, pimienta negra

VEGETALES:

en general albahaca, perejil
 frijoles horneados sazonador, polvo de chile, clavo de olor,
 macís, chile rojo
 bróculi orégano, carvi
 col Bruselas mejorana, salvia
 col carvi, apio, menta (hierbabuena) estragón
 zanahoria albahaca, hojas de laurel, mejorana,
 menta, orégano, tomillo,
 coliflor, mejorana, nuez moscada
 albahaca, clavo de olor, mejorana,
 salvia, picante
 frijol haba salvia, picante
 hongos mejorana, orégano, estragón,
 tomillo
 cebollas albahaca, orégano, tomillo
 arvejas albahaca, mejorana, menta, orégano,
 (chicharros) salvia, estragón, tomillo
 papas ajo, perejil
 calabaza y espinaca mejorana, nuez moscada, romero
 camote
 tomatos sazonador, canela, clavo de olor,
 jengibre, tomillo
 albahaca, hojas de laurel, clavo, mejorana

Herbs & Spices for Latino Dishes

Herbs and spices are a great way to enhance the flavor of foods the healthy way. Expand this list as you become more familiar and creative with herbs and spices.

Chile is a spice commonly used in Latino dishes. Several different varieties of chile may be used. Here are some of the different types of chile.

DRIED

chipotles
chile ancho
chile de árbol
chile guajillo
chile pasilla

FRESH

anaheim
chile guero
chile jalapeño
chile poblano
chile serrano
chile habanero

CANNED

pickled chiles
chipotles en adobo
pickled chipotles

TORTILLAS, BREADS, & SANDWICHES

chips
sandwich
pambazos

salt
chile, cilantro, onion,
tarragon
cumin, salt, vinegar

TORTILLA DISHES:

chile, cilantro, cinnamon,
coriander, garlic, lime,
onion, oregano, parsley,
pepper, salt, thyme, vinegar

BEANS & RICE:

chile, cilantro, cloves,
cumin, garlic, onion, salt,
tarragon

FISH AND FISH SOUP:

Bay leaves, capers, chile,
cilantro, cinnamon, fennel,
garlic, lime, marjoram, mint,
onion, oregano, parsley, pep-
per, rosemary, salt, tarragon,
thyme, vinegar

crabmeat

chile, cilantro, lime, pepper,
salt
garlic, onion, salt, vinegar
chile, cilantro, cloves, cumin,
lime, onion, pepper, salt

EGGS:

chile, cilantro, garlic, onion,
pepper, salt

MEAT & POULTRY:

bay leaves, chile,
cilantro, cinnamon, garlic,
marjoram, onion, oregano,
parsley, pepper, rosemary,
salt, thyme, vinegar

VEGETARIAN STEW:

chile, cilantro, cumin, garlic,
onions, oregano, pepper, salt

VEGETABLES:

cilantro, cumin, garlic, lime,
onion, oregano, pepper,
salt, thyme

DESSERT:

cinnamon, lime,
mint

HORS D'OEUVRES

&

FINGER FOODS: salt, chile

DRINKS: cinnamon

SALAD: chile, garlic, lime, mint,
onion, oregano, pepper,
salt, thyme, vinegar

DRESSING: cumin, lime, pepper, salt
vinegar

SALSA: chile, cilantro, lime, onion,
salt, vinegar

SOUPS: bay leaves, capers, chile,
cilantro, cumin, garlic, lemon,
lime, onion, oregano, parsley,
pepper, rosemary, salt, thyme

Hierbas y Especies para Platillos Latinos

Las hierbas y especies son un condimento especial para adherir más sabor a las comidas en una forma saludable. Siga añadiendo a esta lista a medida que se familiarize y use su creatividad con las hierbas y especies.

El chile es una especia que se usa muy comúnmente en platos Latinos. Se usan diferentes clases de chiles. Aquí le sugerimos varios tipos de chile:

SECOS

chipotles
chile ancho
chile de árbol
chile guajillo
chile pasilla

FRESCOS

anaheim
chile guero
chile jalapeño
chile poblano
chile serrano
chile habanero

ENLATADOS

chiles en encurtidos
chiplotes en adobo
chiplotes en encurtidos

ENTREMES & BOCADILLOS:

sal, chile

BEBIDAS:

canela

ENSALADA:

chile, ajo, lima, menta

cebolla, óregano, pimienta
pimienta, sal, tomillo
vinagre

ADEREZO:

comino, lima, pimienta, sal,
vinagre

SALSA:

chile, cilantro, lima,
cebolla, sal, vinagre

SOPAS:

hojas de laurel, alcaparra,
chile, cilantro, comino, ajo,
limón, lima, cebolla,
óregano, perejil, pimienta,
romero, sal, tomillo

TORTILLAS, PANES, Y SANDWICHES

chips	sal
sandwich	chile, cilantro, cebolla, estrágón
pambazos	comino, sal, vinagre

PLATOS CON TORTILLAS:

chile, cilantro, canela
cilantro, ajo, lima,
cebolla, óregano,
perejil, pimienta,
sal, tomillo, vinagre

FRIJOLES Y ARROZ:

chile, cilantro, clavo
de olor, comino, ajo,
cebolla, sal, estrágón

PESCADO Y CALDO DE PESCADO:

hoja de laurel, alcaparras,
chile, cilantro, canela, hino
jo, ajo, lima, mejorana,
menta, cebolla óregano,
perejil, pimienta, romero,
sal, estrágón, tomillo,
vinagre

CANGREJO:

chile, cilantro, lima,
pimienta, sal
ajo, cebolla, sal, vinagre,
chile, cilantro, clavo de olor,
comino, cebolla, pimienta, sal

MEJILLÓN:

CAMARÓN:

chile, cilantro, ajo, cebolla,
pimienta, sal

HUEVOS:

hoja de laurel, chile,
cilantro, canela, ajo,
mejorana, cebolla, óregano,
perejil, pimienta, romero,
sal,
tomillo, vinagre

CARNE Y AVES:

chile, cilantro, comino, ajo,
cebolla, óregano, pimienta,
sal

GUISADOS VEGETARIANOS:

cebolla, cilantro, comino, ajo,
cebolla, óregano, pimienta,
sal, tomillo

VEGETALES:

canela, lima, menta

POSTRE:

How to Store Herbs and Spices

Herbs and spices won't keep indefinitely – even dried! To lock in the aromatic flavors of fresh and dry herbs, you need to store carefully.

Store dry herbs and spices in tightly-covered containers-in cool, dry, dark places (not the refrigerator). Avoid placing your spice rack near a window or above the stove. Heat, bright light, and air destroy flavor. Moisture can cause herbs and spices to mold.

Date dry herbs and spices when you buy them. Then use them as you need them, but preferably within a year. After a while, even properly stored seasonings lose their full "bouquet."

To check the freshness, rub seasonings between your fingers, and smell the aroma. If there's not much, get a new supply.

One way to keep fresh herbs longer: treat them like a bouquet of flowers! Snip the stem ends, then stand them in a glass of water. Cover them with a plastic bag, and store in the refrigerator. Change the water every couple of days.

Freezing Herbs. Wash and dry them well; then seal them in plastic freezer bags. Or snip herbs, then freeze them with water in ice cube trays. Adding an "herb ice cube" to soups and stews is easy! Basil, chives, dill fennel, parsley, rosemary and tarragon are among the herbs that freeze well.

Drying herbs in the oven. Wash the herbs first, blot them dry, and remove the leaves from the stems. Place the herbs on baking trays in a single layer. Heat them in the oven at 100°F for several hours with the door slightly open. Remove the leaves before they get browned. Cool, then store in tightly covered containers.

Drying herbs in the microwave. Wash the leaves first, then place them between paper towels. Then dry the herbs on the lowest setting for two or three minutes.

Adapted from The American Dietetic Association's Complete Food and Nutrition Guide. 1998.



Como Almacenar las Hierbas y Especias

Las hierbas y las especias no se guardan indefinidamente - ni siquiera las secas! Para guardar los sabores aromáticos de hierbas frescas y secas, usted necesita almacenar cuidadosamente.

Almacene las hierbas y las especias secas en frascos – bien cubiertos en un lugar-fresco, seco, oscuro (no en el refrigerador). Evite colocar las especies cerca de una ventana o sobre la estufa. El calor, la luz brillante, y el aire destruyen el sabor. La humedad puede causar a las hierbas y las especies moho.

Feche las hierbas y las especias secas cuando usted las compre. Utilícelas solo cuando usted las necesita, pero preferiblemente dentro de un año. Después de un tiempo ahunque, los condimentos estén correctamente almacenados de todos maneras pierden su "aroma".

Para comprobar la frescura, frote los condimentos entre sus dedos, y huela el aroma. Si no hay mucho, consiga nuevas hierbas.

Una forma para mantener las hierbas frescas por mas tiempo. Trátelas como un ramo de flores! Corte con tijeras los extremos de las orillas, póngalas en un florero con agua. Cábralas con una bolsa plástica, y almacénelas en el refrigerador. Cambie el agua cada dos días.

Hierbas que se pueden congelar. Lavelas y sequelas bien; séllelas en bolsas plásticas y ponerlas en el congelador. O recorte las hiervas, y póngalas con agua en bandejas de cubos de hielo. Use los cubos de hielo en las sopas y guisados, son fáciles! La albahaca, cebollitas, eneldo, hinojo, perejil, romero y el estragon están entre las hierbas que se congelan bien.

Como secar hierbas en el horno. Lave las hierbas primero, y sequelas, quite las manchas secas, y quite las hojas de los tallos/ramas. Coloque las hierbas en bandejas de horno en una sola capa. Caliéntelas en el horno a 100° F por varias horas con la puerta levemente abierta. Quite las hojas antes de que consigan broncearse, deje enfriar y almacene en envases bien cubiertos.

Como secar hierbas en el horno de microondas. Lave las hojas primero, después colóquelas entre las toallas de papel. Seque las hierbas en el horno de microondas en la potencia mas baja por dos o tres minutos.

Adaptado por: La Asociación Americana de Dietistas Guia Completa de Nutritión, 1998.



Making the Most of Your Food Dollar

Stretch that Dollar

Using your food money wisely means more than cutting your food bill. It also means making sure you get good nutrition and eating pleasure for the money you spend on food. Here are some tips to help with food money spending skills.

Getting the Most for Your Money

- Plan meals first, then make a shopping list. Use your list to save trips to the supermarket and help you avoid items you don't really need.
- Shop at a store that gives you the best price and quality for products you typically buy. Make sure the cost savings from shopping at several stores justifies the extra time and transportation cost.
- Try to avoid shopping when you're tired, hungry, or rushed.
- Use unit pricing to find best buys. Large packages, store brands, and sale items are often, but not always cheaper than other brands or container sizes.
- Make substitutions for items on your shopping list if you can save money or get a higher quality product, and if the item will fit into your meal plans.
- Use coupons for products you usually buy.
- Stock up on store specials in reasonable amounts.
- Buy store brands and generic items when their taste and quality suit your needs.
- Avoid overbuying to minimize waste.
- Buy produce that is in season. The produce that is in season usually costs less.
- To protect food quality while you shop:
 - Pick up easy to spoil ingredients last.
 - Minimize time foods are in the car.
 - Put foods away promptly.

Adapted from: Stretching Your Food Dollars, Wisconsin Nutrition Education Program. 1995.

Rienda Su Dinero Para Alimentos

Estire sus Dólares, Evite la Escasez de Alimentos

Usando su dinero ampliamente los gastos de sus alimentos se reducen. Se trata de asegurarse de elegir alimentos nutritivos y comer sabroso y con gusto por el dinero que usted gasta. Aquí hay algunos consejos que le ayudaran a gastar el dinero en alimentos de manera beneficiosa.

Aprovechando su dinero a lo máximo

- Planee sus alimentos antes de ir al supermercado. Haga su lista de compras, para evitar vueltas a la tienda y comprar cosas que no necesita.
- Compre en las tiendas donde tienen mejores precios y mejor calidad de productos que usualmente compra. Asegúrese que los ahorros que hace en ir a varias tiendas justifica, tiempo extra y costos de transportación.
- Procure no ir al mandado cuando tenga hambre o este deprisa.
- Haga substituciones de cosas en su lista de alimentos si hay la oportunidad de ahorrar dinero, o elija productos de mejor calidad, y uselos como parte de sus alimentos planeados.
- Use cupones en productos que usted usualmente compra.
- Aproveche las especiales en cantidades razonables.
- Compre productos de marcas de la tienda.
- Evite sobre comprar para minorar basura.
- Compre frutas y verduras que están en la temporada, usualmente los precios son más bajos.
- Para proteger las alimentos mientras compra:
 - Elija al ultimo lo que sé hecha a perder mas fácilmente.
 - Procure no dejar mucho tiempo los alimentos en el automóvil.
 - Guarde los alimentos lo mas pronto posible.

Adaptado por: Estirando el dinero de sus alimentos, Wisconsin Nutrition Education Program. 1995.



Corina's Tips: How to Increase Your Child's Fruit & Vegetable Intake

- Have your child make a list of three of his/her favorite fruits and vegetables.
- Take your child to the grocery store to pick out favorite fruits and vegetables from the list.
- Include your child in daily menu planning.
- Get kids involved in preparation. They like to eat the foods they make. Plan ways that your child can help you and be sure to consider the age of the child.
- Get creative, play fun games creating shapes and faces with new fruits and vegetables. This can stir your child's interest as they discover a new fruit or vegetable they never tried before.
- When offering new fruits and vegetables, serve it with one of their favorites.
- Make sure fresh fruits and vegetables are easily accessible to children. Wash peel, slice raw vegetables, and place them in a plastic bag in the front of the refrigerator.
- Be a good role model, children usually eat what their parents eat.

For more information on tips for increasing your child's fruit and vegetable consumption, see:

Produce for Better Health Foundation

Information on getting more color into your diet with fun activities for kids.

www.5aday.com

The American Dietetic Association

Information on a variety of nutrition topics including getting your children to eat more fruits and vegetables.

National Center for Nutrition and Dietetics
216 West Jackson Blvd.
Chicago, IL 60606-6995

www.eatright.org

Consumer Nutrition Hot Line:

900/CALL-AN-RD (900/225-5267); to speak to a registered dietitian (RD)
800/366-1655; to listen to recorded messages in English or Spanish, or to obtain a referral to an RD in your area.

Dole 5 a day

Makes eating five fruits and vegetables a day a fun experience for everyone.

www.dole5aday.com

WIC (Women, Infant & Children) 1888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)

WIC is a supplemental food program funded by the United States Department of Agriculture. WIC employs nutritionists who can provide nutrition information and answer questions regarding your child's eating habits.

Your local school district (phone book)

School districts often employ nutrition professionals who can address your child's nutrition concerns.



Consejos de Corina: Como Aumentar Las Frutas y Verduras a Los Niños

- Haga que sus niños hagan una lista de sus tres frutas y verduras favoritas
- Lleve a su niño al mercado para que escoja sus frutas y verduras favoritas de la lista.
- Incluya a su niño cuando planee su menú diario.
- Involucre a los niños en la preparación. A ellos les gusta comer lo que ellos hacen. Planeé maneras que su hijo le pueda ayudar, considere la edad de su niño.
- Sea creativo, jugando juegos divertidos y creando figuras y caritas con nuevas frutas y verduras. Esto le ayudara a su niño estimular el interés y al mismo tiempo descubren nueva fruta o verdura que no habían comido antes.
- Cuando les ofresca nuevas frutas y verduras, sírvales con una de sus favoritas.
- Asegúrese de tener frutas y verduras frescas fácilmente al alcance de los niños, verduras crudas lavadas, y cortadas, póngalas en una bolsa plástica enfrente del refrigerador.
- Sea un buen ejemplo, usualmente los niños comen lo que los padres comen.

Para mas información en consejos como aumentar el consumo de frutas y verduras en los niños, mire:

Produce for Better Health Foundation • Fundación de frutas y Verduras para Mejor Salud

Información en como obtener mas color en sus alimentos con diversión y actividades para sus niños.

www.5aday.com

The American Dietetic Association • Asociación Dietética Americana

Información de temas en variedades en nutrición incluyendo como hacer que sus niños coman mas frutas y verduras.

National Center for Nutrition and Dietetics • Centro Nacional de Nutrición y Dietética

216 West Jackson Blvd.

Chicago, IL 60606-6995

www.eatright.org

Consumer Nutrition Hot Line • Línea gratis del Consumidor de Nutrición:

900/CALL-AN-RD (900/225-5267); para hablar con una dietista registrada(RD) llame al 800/366-1655; para oír mensajes grabados en Ingles y en español, y obtener referencias con dietistas RD en su área.

Dole 5 a day • 5 al día

Comer cinco frutas y verduras al día es una experiencia divertida para todos.

www.dole5aday.com

WIC (Women, Infant & Children) 1888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)

WIC (Mujeres, infantes y Niños)

WIC es un programa alimenticio suplemental fundado por Estados Unidos Departamento de agricultura. WIC emplea dietistas que puedan proveer información nutricional y contestar preguntas referentes a los hábitos alimenticios de sus niños.

Your local school district (phone book) • Su distrito de escuelas locales

(directorio telefonico) Su distrito escolar local regularmente emplea profesionales de nutrición para ayudarles con las preocupaciones alimenticias de sus niños.



NUTRITION RESOURCES IN THE COMMUNITY

FOOD AND INFORMATION RESOURCES

County of Los Angeles, Department of Health Services, Nutrition Program

3530 Wilshire Blvd., Ste. 800

Los Angeles, CA 90010 (213) 351-7889

Develops and coordinates County-wide public health nutrition policies and standards; provides public health leadership to ensure access to food and nutrition information and services to promote health and prevent disease.

Info Line of Los Angeles

P.O. Box 4307

El Monte, CA 91734

1-800-339-6993

(TDD) 1-800-660-4026

Specializing in 24-hour multi-lingual information and referrals to human services in Los Angeles County. Eight toll-free numbers plus TDD number. Areas served are all of Los Angeles County.

Health and Nutrition Hotline

1-877-597-4777

Information and support for applying to food and health assistance programs throughout Los Angeles County.

WIC (Women, Infant, & Children)

WIC is a supplemental food program funded by the United States Department of Agriculture. The WIC Program serves low income pregnant, breastfeeding, and postpartum women, and infants and children under age five. Participants receive nutrition education and food vouchers to supplement their diet.

1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)

RECURSOS DE NUTRICIÓN EN SU COMUNIDAD

INFORMACION DE ALIMENTOS Y RECURSOS

Condado de Los Angeles, Departamento de Salud y Servicios, Programa de Nutrición

3530 Wilshire Blvd., Ste. 800

Los Angeles, CA 90010 (213) 351-7889

Coordinación y Desarrollo en todo el Condado-salud publica nutrición pólizas y regulaciones; proveedor de salud publica y liderato para asegurar el acceso a nutrición y alimentos, información y servicios para promover salud y prevenir enfermedades.

Línea de Información de Los Angeles

P.O. Box 4307

El Monte, CA 91734

1-800-339-6993

(TDD) 1-800-660-4026

Abierto las 24-horas varios idiomas información y referencias a servicios sociales en el Condado de Los Angeles. Llamadas-gratis- Servicios en todas las áreas del Condado de Los Angeles.

Línea de Salud y Nutrición

1-877-597-4777

Información y ayuda con aplicaciones de estampillas de alimentos y asistencia de programas de salud en todo el Condado de Los Angeles.

WIC (Women, Infant, & Children)

El Programa WIC es un programa suplementario de alimentos financiado por el Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos. El programa WIC sirve a mujeres embarazadas, las que dan pecho, y a las que acaban de tener bebe, y los bebes y niños menores de cinco años. Los Participantes reciben educación de nutrición y cupones para alimentos para suplementar sus alimentos.

1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)



HEAD START-STATE PRESCHOOL

Los Angeles County Office of Education

17315 Studebaker Rd.

Cerritos, CA 90703

Contact: Ursula Ng, MA, RD (562) 940-1760

Head Start provides 3-5 year old children from low income families with education, social, health, and nutrition services. Parental involvement is emphasized. Meals and snacks are provided for children.

SCHOOL LUNCH AND BREAKFAST PROGRAM

The National School Lunch Program provides nutritious, low-cost meals for children every school day. Children from families who meet certain income criteria are eligible for reduced price or free meals. Some school districts also participate in the School Breakfast Program which provides reduced price or free breakfast to children of low income families. Call your child's school for more information.



HEAD START-STATE PRESCHOOL

Los Angeles County Office of Education
17315 Studebaker Rd.
Cerritos, CA 90703

Llamar: Ursula Ng, MA, RD (562) 940-1760

El programa Head Start provee servicios sociales, de educación, de salud, y de nutrición a los niños de 3 a 5 años de familias de bajos ingresos. Se requiere la participación de los padres. Se proveen comidas y bocadillos para los niños.

PROGRAMA DE DESAYUNOS Y LONCHES ESCOLARES

El Programa de desayunos y Lonches Escolares provee comidas nutritivas, y de bajo costo para los niños cada día de clases. Los niños de familias que reúnen ciertos requisitos de ingresos son elegibles para comidas gratis o a costo reducido. Algunos distritos escolares también participan en el Programa de Desayunos Escolares, este provee desayuno gratis o a precio reducido a los niños de familias de bajos ingresos. Llame a la escuela de su niño para mas información.

